

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)

Утверждена приказом
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Лычковская средняя школа имени
Героя Советского союза Стружкина И.В.»
от 27.08.2021 № 145

**АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 2 класса**

Составитель
Фомина Любовь Николаевна,
учитель физкультуры,
Лычковской средней школы,

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2-4 класса разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида для 0 – 4 классов под редакцией И.М. Бгажноковой, авторской программы «Физическая культура» А.А. Дмитриева, и нормативных документов по специальному образованию.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

1.Цели и задачи программы по физической культуре

Целью реализации программы физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них

психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лычковская средняя школа имени Героя Советского Союза Стружкина И.В.» предусматривает обязательное изучение физической культуры для детей с умственной отсталостью в 2-4 классе по адаптированной образовательной программе в объеме 3 часа в неделю / 102 часа в год (34 уч. неделя).

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	4
Гимнастика	32
Легкая атлетика	37
Подвижные игры	26
Общее количество часов	102

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- Владение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

5.Содержание учебного предмета в 2 классе

Содержание учебного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Гимнастика, -Легкая атлетика, - Лыжная подготовка, - Подвижные и спортивные игры.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «Гимнастика» включены строевые и физические упражнения, упражнения с предметами и без предметов, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Раздел «**Легкая атлетика**» включает теоретические сведения:

-ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

- ходьбу и бег в медленном, среднем и быстром темпе;
- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;
- со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.
- бег с заданиями.
- различные прыжки.
- метание теннисного мяча.
- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел «**Лыжная подготовка**» включены теоретические сведения: Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки и практический материал: построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой, подъем ступающим шагом, спуски со склона, повороты вправо и влево, передвижение на лыжах

Лыжную подготовку в условиях с умственно-отсталыми детьми рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Раздел «**Подвижные и спортивные игры**» является очень важным и в него включены теоретические сведения:

- правила игры;
- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

Практический материал:

- коррекционные игры;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом;
- с прыжками;

- с бросанием, ловлей и метанием;

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

подвижные игры, -элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

6. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,

**отводимых на освоение каждой темы,
по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса**

(3 ч в неделю, всего 102 ч)

	Дата	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку
1.		Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2.		Обычный бег, бег с изменением направления движения.	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
3.		Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4.		Преодоление естественных препятствий, прыжки в длину.	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений
5.		Равномерный бег до 6 минут. Игра "К своим глазами". Эстафеты.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
6.		Президентские состязания: бег 1000 м, бег 30 м.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
7.		Президентские состязания: подтягивания, прыжок в длину, наклон, поднимание туловища.	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
8.		Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале.	Повторить ТБ
9.		Развитие скоростных способностей. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	Тренировать технику метания мяча
10.		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра "Прыгающие воробушки".	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз
11.		Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные).	Тренировать технику многоскоков
12.		Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра "Точный расчет".	Придумать игру для развития выносливости
13.		Развитие способности к ориентированию в пространстве. Игра "Пятнашки", "Два мороза".	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
14.		Развитие скоростно-силовых способностей. Игра "Зайцы в огороде".	Повторить из чего состоит прыжок в длину
15.		Развитие способностей к дифференцированию параметров движения. Игра "Метко в цель".	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
16.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	Повторить упражнения на дыхание.

17.	Совершенствование передачи, броска и ведения мяча. Игра "Попади в обруч"	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
18.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры "Лисы и куры", "Зайцы в огороде".	Повторить правила игр.
19.	Совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Выполнять дома ОРУ с мячом
20.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Повторить технику метания малого мяча.
21.	Подвижные игры "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему".	Повторить историю Олимпийских игр
22.	Развитие реакции. Игры "У кого меньше мячей", "Школа мяча".	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи
23.	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	Повторить правила техники безопасности
24.	Построение в шеренгу по команде «Класс - стройся!». Равнение по носкам в шеренге.	Упражнения на равновесия.
25.	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!».	упражнения для укрепления стопы;
26.	Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	Упражнения в прыжках на месте и с места
27.	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Упражнения для укрепления стопы
28.	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	Повторить правила поведения в зале.
29.	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Приседания на одной ноге.
30.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	Упражнения на растягивание
31.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Упражнения в метании мяча
32.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку.
33.	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Прыжки со скакалкой
34.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Ходьба на носках.

35.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Поднимание туловища из положения лежа.
36.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Прыжки из приседа с продвижением вперед
37.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Прыжки на месте.
38.	ОРУ с маленькими мячами. Перестроения в три шеренги.	Игры с мячом.
39.	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Ходьба на носках.
40.	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	Упражнения на равновесия.
41.	Кувырок вперед из упора присев.	Кувырок в перед.
42.	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	Стойка на лопатках
43.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	Упражнения на растягивание
44.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	Кувырок в перед.
45.	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	Выпрыгивание из приседа.
46.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	Комплексы\ утренней гимнастики.
47.	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	Подтягивание – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки
48.	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	Комплексы\ утренней гимнастики.
49.	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Катание на лыжах
50.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Катание на лыжах
51.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	Скользящий шаг без палок и с палками
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Катание на лыжах, санках с горки
53.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3

54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользкий шаг без палок и с палками
55.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Катание на лыжах
56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
57.	Повороты переступанием вокруг носков.	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
58.	Подъем ступающим шагом.	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
59.	Повороты переступанием. п/и «По местам».	Скользкий шаг без палок и с палками
60.	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	Катание на лыжах
61.	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал».	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
62.	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
63.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	Катание на лыжах
64.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
65.	Подъемы и спуски с небольших склонов	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
66.	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	Подъемы и спуски с горок
67.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
68.	Правила поведения и техники безопасности в подвижных играх. Ведение мяча на месте, в движении одной рукой со сменой рук.	Подвижные игры с мячом
69.	Бросок и ловля мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча в движении.	Игры с мячом
70.	Игровые элементы овладения мячом (удары по мячу ногами и руками)	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
71.	Коррекционные игры: «Карусели», «Волшебный мешок».	Игры с мячом
72.	Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось?»	Упражнения на профилактику зрения
73.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Веревочный круг», «Повторяй за мной»	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3

74.	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Часовые и разведчики», «Передал и садись»	Подвижные игры., Упражнения на профилактику зрения
75.	Игры с бегом: «Бег с флажками», «Кто быстрее».	Упражнения на профилактику зрения
76.	Игры с бегом: «Пустое место», «У медведя во бору»	Упражнения на развитие гибкости
77.	Игры с прыжками: «Прыгающие воробышки»	Комплекс упражнений утренней гимнастики №3
78.	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка»	Комплекс упражнений утренней гимнастики №2
79.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
80.	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча	Подъем туловища из положения лежа.
81.	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Повторить упражнения на дыхание.
82.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Повторить правила безопасности.
83.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
84.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Техника прыжка в длину с разбега.
85.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Тренировать технику многоскоков
86.	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча	Упражнения со скакалкой

87.	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
88.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Повторить правила безопасности на спортивной площадке.
89.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комплекс упражнений утренней гимнастики №2
90.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Подъем туловища из положения лежа.
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Повторить упражнения на дыхание.
92.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Повторить упражнения на дыхание.
93.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	Комплекс упражнений утренней гимнастики №2
94.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Повторить упражнения
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Подвижные игры с мячом.
96.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений
97.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионер бол	Повторить правила игры пионербол.
98.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Тренировать технику метания мяча
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого раз бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Прыжки в длину.
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину.	Повторить упражнения

101	Промежуточная аттестация, тестирования физической подготовленности ребёнка.	Игры с мячом.
102	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Комплекс упражнений утренней гимнастики №2

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

1. Физическая культура. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов по физической культуре 2008г., А.А.Дмитриев, И.М.Бгажнокова 2-е изд. – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2008.-204-209 с.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. – спортивный зал, спортивная площадка, школьный стадион;
7. – гимнастическая стенка;
8. – гимнастические скамейки;
9. – коврики для выполнения упражнений (спортивные маты; татами.);
10. – мячи, гимнастические палки, гимнастические обручи, лыжи иной спортивный инвентарь

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей и тела во время ходьбы, бега, прыжков метаний;
- правила поведения на занятиях;
- положение частей тела во время ходьбы;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как выбрать лыжи и палки по росту;
- как должен одеваться лыжник;
- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе 2 мин;
- быстро пробежать 30м.;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- правильно выбирать лыжи палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м.;
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;